

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Cilt: 12 Sayı: 68 Yıl: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581



Volume: 12 Issue: 68 Year: 2019
www.sosyalarastirmalar.com
Issn: 1307-9581

Doi Number:
<http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3889>

EVDE YAŞAYAN YAŞLI BİREYLERİN UYKU KALİTESİNİN İNCELENMESİ INVESTIGATING THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY RESIDING IN HOUSES

Fatma ARPACI*
Ömer Faruk CANTEKİN**
Hüseyin DEMİRTOLA***

Öz

Bu çalışma evde yaşayan yaşlı bireylerin uyku kalitesini incelenmektedir. Araştırmanın örneklemini, Ankara'da yaşayan rasgele belirlenen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 250 yaşlı birey oluşturmaktadır. Araştırmaya alınan yaşlı bireylerin %36.1'i 70-75 yaşlarında, %52.8'i erkek, %58.8'i evlidir. Yaşlı bireylerin %24.4'ü bireysel ihtiyaçlarını karşılamada yardım aldığını; %75.2'si sağlık sorunu olduğunu ifade etmiştir. %44'ü günlük ortalama 7-8 uyumaktadır. Uyku kalitesinin, "uyku saatlerim düzenlidir" ve "sabah uykumu almış olarak uyanıyorum" ifadelerinde cinsiyete göre erkekler lehinde değiştiği bulunmuştur. Yine bu ifadelerde evli yaşlı bireylerin uyku kalitesine daha çok dikkat ettiği belirlenmiştir. Sağlık problemlerinin yaşlı bireylerin uyku kalitesi üzerinde bir etkisi olup olmadığı da incelenmiştir. "Yatmadan önce yemem, içmem" ifadesinde sağlık sorunu olduğunu ifade eden yaşlı bireylerin, sağlık sorunu olmadığını ifade edenlere göre yatmadan önce yemeyip, içmemeye daha çok dikkat ettikleri anlaşılmaktadır. Yaşlı bireylerin uykusuz olunca gündüz gergin olması ile günlük ortalama uyku süresi ilişkilidir. Uyku için alınacak önlemlerle yaşlı bireyin uyku kalitesi artırılabilir. Yaşlı birey için rahat ortam şeklinin ideal özellikleri tanımlanmalı ve yaşlının ev ortamı buna göre tasarlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı Birey, Uyku, Uyku Kalitesi.

Abstract

This study investigates the sleep quality of the elderly people residing in houses. The sample consisted of the randomly selected and voluntary 250 elderly people in Ankara. 36.1 % of the participants were between 70 and 75 years old, 52.8 % were male, and 52.8 % were married. 24.4% expressed they received help to meet their personal needs. 75.2 % stated they had health problems. 44 % said they slept for about 7-8 hours. The sleep quality was found to vary according to gender in favor of males, on such statements as "my sleeping period is regular" and "I wake up feeling I have had a good night's sleep." The married participants were found to be more careful about sleep quality on these statements as well. Whether health problems had any effects on the sleep quality of the elderly was also examined. On the statement "I never eat or drink before sleep," those saying that they had health problems were found to be more careful about eating or drinking before going to bed than those saying that they had no health problems. The average sleep time of the elderly is related to the tension during daytime when the person receives not enough sleep. The sleep quality of the elderly may be increased by precautions. The ideal characteristics of a comfortable environment for the elderly should be identified and house setting must be designed accordingly.

Keywords: The Elderly, Sleep Quality, Sleeping.

* Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, arpacif@gazi.edu.tr

** Dr. Öğr. Üyesi., Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, cantekin@gazi.edu.tr

*** Dr. Öğr. Üyesi., Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu, demirtola@gazi.edu.tr



1. Giriş

Dünya genelinde yaşlı nüfus arttıkça, yaşlılara özgü problemler ve bunların değerlendirilmesi gün geçtikçe daha fazla önem kazanmaktadır. Yaşlıları etkileyen en önemli problemlerden biri de uyku kalitesidir. Bireylerin uyku kalitesi son yıllarda araştırmacıların üzerinde daha fazla durduğu bir çalışma alanıdır. Uyku kalitesine etki edebilecek birçok etkenin olduğu yapılan araştırmalarda görülmüştür (Çalık ve Algun, 2013).

Yaşlı bireyin oyalanması ve vücudunu formda tutması için egzersiz ve eğlenceye gerek duyduğu bir gerçektir. Aynı zamanda yaşlı birey yeteri kadar dinlenmeli, uyumalı ve huzur içinde olmalıdır (Fuerst, vd., 1979, 213). Bazıları için dinlenme günlük faaliyetler sırasında ara vermektir. Diğerlerine göre dinlenme uyuyarak gerçekleşir. Uyku bağıntılı bilinçsizlik durumudur ve tekrarlanan devrelerden oluşur. Bu devrelerin her biri vücut ve beyin faaliyetlerinin çeşitli evrelerini simgeler. Uyku sırasında bilinçsizlik derinliği düzenli değildir. Aksine, uykunun değişik evrelerinde değişme gösterir (Fuerst et al., 1979, 217).

Uyku, insanın yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen, temel, aynı zamanda vazgeçilmez günlük yaşam aktivitelerinden biri olup fizyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir kavramdır. Uyku aynı zamanda aktif bir inhibasyon sürecidir (Demir, 2012, 682; Dikmen, 2015, 748).

Daha genç olan yetişkinlerle karşılaştırıldığında, yaşlı bireyler için toplam uyku süresinde azalma, uykuya dalma eğiliminde azalma ve gece daha fazla uyanık kalma sonucunda azalmış uyku etkinliği söz konusudur. Gece uykusu azalma ile birlikte, 24 saatlik gün boyunca, uykunun yeniden dağılımı ve gün içindeki şekerleme gibi uyku ataklarının artması söz konusudur. Yaşlı bireylerdeki akşam şekerlemesi, sabah erken uyanma ve azalmış gece uyku süresi ile birlikte seyredir. Uyku etkinliğinin azalmasını, tıbbi ve psikiyatrik hastalıklar, ilaçlar, birincil uyku hastalıkları ve döngüsel ritimdeki değişiklikler gibi birçok faktör etkiler (Keleşoğlu, 2012, 172). İleri yaşlara doğru uykuda bazı değişiklikler olabilmektedir. Yaşlanma bireyin uyku kalitesini etkileyen en güçlü değişkenlerden biridir. Bu nedenle araştırma, evde yaşayan yaşlı bireylerin uyku kalitesinin incelenmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

2. Yöntem

Bu araştırma, evde yaşayan yaşlı bireylerin uyku kalitesinin incelenmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, Ankara'da yaşayan rasgele belirlenen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 250 yaşlı birey oluşturmaktadır. Araştırma verileri 20 Şubat-30 Mart 2016 tarihlerinde toplanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde anket formu kullanılmıştır. Yaşlı bireylerin uyku kalitesinin değerlendirilmesi ile ilgili sorular konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır (Önler ve Yılmaz, 2008; Esenyel, 2012; Bilgili vd., 2012; Çalık ve Algun, 2013).

Elde edilen veriler SPSS 15.0 yazılımından yararlanılarak analiz edilmiştir. Yaşlı bireylerin demografik özelliklerinin sayı ve yüzdelik değerleri verilmiştir. Yaşlı bireylerin uyku kalitesi Likert tipi ifadelerle verilen yanıtlarla ölçülmüştür. İfadelerle verilen yanıtlar "hiçbir zaman", "bazen" ve "her zaman" olarak 3 kategoride ele alınmıştır ve 1-3 puan şeklinde değerlendirilmiştir. Yaşlı bireylerin uyku kalitesinin değerlendirilmesinde cinsiyet, medeni durumun ve sağlık sorunu olma durumunun etkisi t testi, yattıktan sonra uykuya geçme süresi ve günlük ortalama uyku süresinin etkisi Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) ile araştırılmıştır. Değişkenler arasındaki anlamlı farklılık 0.05 ya da 0.001 düzeyinde yorumlanmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarının anlamlı çıktığı durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Scheffe Testi uygulanmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

3.1 Yaşlı Bireylerin Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamına alınan yaşlı bireylerin %38.0'i 69 yaşında ya da daha küçük yaşta, %36.1'i 70-75 yaşlarında ve %30.4'ü 76 yaşında ya da daha büyük yaşta. Yarıdan biraz fazlası (%52.8) erkek olan yaşlı bireylerin %47.2'si kadındır. Yaşlı bireylerin %58.8'i evli, geriye kalanlar (% 41.2) evli değildir. Yaşlı bireylerin %75.6'sı bireysel ihtiyaçlarını kendisi karşıladığını, %24.4'ü yardım aldığını; %75.2'si sağlık sorunu olduğunu ifade etmiştir. Yaşlı bireylerin %28.1'i yattıktan hemen sonra uykuya geçtiğini, %32.0'si yattıktan 10 dakika sonra, %18.8'i 20 dakika sonra ve %20.8'i de yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun sürede uykuya geçtiğini ifade etmektedir. Günlük ortalama uyku süresinin 6 saat ve daha kısa süre olduğunu ifade edenler %6.8 oranında olup, günlük ortalama 7-8 uyuyanlar %44.0 oranında, 9-10 uyuyanlar %42.8 oranında ve 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar %6.4 oranındadır (Tablo 1).



Tablo 1. Yaşlı bireylerin demografik özellikleri

Yaş	Sayı	%	Eğitim durumu	Sayı	%
≤ 69	95	38.0	Okuryazar değil	82	32.8
70 - 75	79	31.6	Okuryazar, ilkokul	120	48.0
76 ≤	76	30.4	Orta dereceli okul	41	16.4
			Üniversite	7	2.8
Cinsiyet			Medeni durum		
Erkek	132	52.8	Evli	147	58.8
Kadın	118	47.2	Evli değil	103	41.2
Bireysel ihtiyaçlarını karşılama durumu			Sağlık sorunu		
Kendisi yapıyor	189	75.6	Var	188	75.2
Yardım alıyor	61	24.4	Yok	62	24.8
Yattıktan sonra uykuya geçme süresi			Günlük ortalama uyku süresi (saat)		
Hemen	71	28.4	6 saat ve daha kısa	17	6.8
10 dk. sonra	80	32.0	7-8 saat	110	44.0
20 dk. sonra	47	18.8	9-10 saat	107	42.8
30 dk. ve daha uzun	52	20.8	11 saat ve daha uzun	16	6.4
TOPLAM	250	100.0	TOPLAM	250	100.0

3.2 Uyku Kalitesi

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine cinsiyetin etkisi incelendiğinde “yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim” ($t= 2.00, p<0.05$), “uyku saatlerim düzenlidir” ($t= 2.68, p<0.01$) ve “sabah uykumu almış olarak uyanıyorum” ($t= 1.99, p<0.05$) ifadelerinde kadınlar ve erkekler arasında önemli farklılık vardır. Yaşlı erkeklerin kadınlardan daha çok yatmadan önce aksiyon filmleri seyrettiği, uyku saatlerinin düzenli olduğu ve sabah uykusunu almış olarak uyanıldığı anlaşılmaktadır. Diğer ifadelerde cinsiyetler arasında farklılık bulunmamıştır ($p<0.05$) (Tablo 2).

Cinsiyet uykunu değerlendirilmesinde göz önüne alınması gereken bir özelliktir. Yapılan araştırmalarda, erkeklerin kadınlara oranla daha az uyku düzeni bozukluğundan yakındıkları belirtilmiştir (Demir, 2012, 685).

Tablo 2. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine cinsiyetin etkisi

Uyku kalitesi	Erkek $\bar{X} \pm SD$	Kadın $\bar{X} \pm SD$	t	p
Uykum gelmeden yatağa gitmem	2.27±0.69	2.26±0.68	0.11	0.909
Yatmadan önce yemem, içmem	1.98±0.68	1.98±0.69	0.02	0.984
Yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim	1.34±0.65	1.20±0.46	2.00	0.042*
Gündüzleri uyumam	1.87±0.58	1.89±0.63	-0.35	0.725
Gece sık sık uyanırım	2.37±0.70	2.29±0.74	0.89	0.468
Yatağım ortopedik ve rahattır	2.5±0.70	2.55±0.69	-0.58	0.561
Yatak odası yeterince karanlıktır	2.5±0.70	2.55±0.69	-0.58	0.561
Yatak odamın fiziki şartları kişisel ihtiyaçlarıma göre düzenlenmiştir	2.40±0.70	2.27±0.73	1.42	0.155
Her gece aynı saatte yatarım	2.40±0.56	2.29±0.54	1.59	0.111
Her sabah normal zamanında uyanırım	2.61±0.53	2.50±0.60	1.45	0.147
Uyku saatlerim düzenlidir	2.46±0.61	2.24±0.66	2.68	0.008**
Sabah uykudan yorgun uyanıyorum	1.87±0.67	1.88±0.65	-0.22	0.824
Sabah uykumu almış olarak uyanıyorum	2.25±0.63	2.09±0.66	1.99	0.048*
Uykuya dalmada zorlanıyorum	1.80±0.64	1.83±0.70	-0.42	0.674
Haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşıyorum	1.68±0.62	1.82±0.66	-1.72	0.085
Uykusuz olunca gündüz gergin oluyorum	1.54±0.57	1.52±0.62	0.26	0.791

**p<0.01

*p<0.05

Sd = 248

Erkek N=132

Kadın N=118

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine medeni durumun etkisi incelendiğinde “uykum gelmeden yatağa gitmem” ($t= 1.79, p<0.05$), “yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim” ($t= 1.75, p<0.01$), “her gece aynı saatte yatarım” ($t= 2.17, p<0.01$), “her sabah normal zamanında uyanırım” ($t= 3.12, p<0.01$), “uyku saatlerim düzenlidir” ($t= 1.76, p<0.01$), “sabah uykudan yorgun uyanıyorum” ($t= 1.50, p<0.01$) ve “sabah uykumu almış olarak uyanıyorum” ($t= 1.90, p<0.05$) ifadelerinde medeni duruma göre farklılık saptanmıştır. Ortalama puanlara göre evli yaşlı bireyler evli olmayanlara göre uyku kalitesine daha çok dikkat etmektedir (Tablo 3).



Tablo 3. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine medeni durumun etkisi

Uyku kalitesi	Evli $\bar{X} \pm SD$	Evli değil $\bar{X} \pm SD$	t	p
Uykum gelmeden yatağa gitmem	2.33±0.70	2.17±0.66	1.79	0.034*
Yatmadan önce yemem, içmem	2.02±0.70	1.93±0.66	0.99	0.560
Yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim	1.33±0.63	1.20±0.47	1.75	0.000**
Gündüzleri uyumam	1.91±0.61	1.83±0.59	1.07	0.589
Gece sık sık uyanırım	2.37±0.70	2.29±0.74	0.89	0.468
Yatağım ortopedik ve rahattır	2.58±0.69	2.45±0.71	1.43	0.248
Yatak odası yeterince karanlıktır	2.37±0.70	2.29±0.74	0.89	0.468
Yatak odamın fiziki şartları kişisel ihtiyaçlarıma görev düzenlenmiştir	2.72±0.55	2.65±0.58	1.05	0.112
Her gece aynı saatte yatarım	2.90±0.31	2.79±0.47	2.17	0.000**
Her sabah normal zamanında uyanırım	2.93±0.29	2.78±0.47	3.12	0.000**
Uyku saatlerim düzenlidir	2.88±0.36	2.79±0.42	1.76	0.001**
Sabah uykudan yorgun uyanıyorum	2.89±0.35	2.81±0.43	1.50	0.004**
Sabah uykumu almış olarak uyanıyorum	2.57±0.63	2.40±0.71	1.90	0.022*
Uykuya dalmada zorlanıyorum	2.58±0.69	2.45±0.71	1.43	0.248
Haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşıyorum	1.68±0.62	1.82±0.66	-1.72	0.085
Uykusuz olunca gündüz gergin oluyorum	1.54±0.57	1.52±0.62	0.26	0.791

**p<0.01

*p<0.05

Sd = 248

Evli N=147

Evli değil N=103

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine sağlık sorunu olma durumunun etkisi incelendiğinde “yatmadan önce yemem, içmem” (t= 2.02, p<0.05) ifadesinde sağlık sorunu olduğunu ifade eden yaşlı bireylerin (2.90), sağlık sorunu olmadığını (2.79) ifade edenlere göre yatmadan önce yemeyip, içmemeye daha çok dikkat ettikleri anlaşılmaktadır. “yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim” (t= 3.08, p<0.01) ifadesinde ise sağlık sorunu olmayan yaşlı bireyler (2.45) sağlık sorunu olanlara göre daha dikkatlidir. Sağlık sorunu olan yaşlı bireylerin (1.79) sağlık sorunu olmayanlara (1.61) göre haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşadığı görülmektedir (t= 1.91, p<0.05). Diğer ifadelerde sağlık sorunu olan ve olmayan yaşlı bireyler arasında uyku kalitesi açısından farklılık saptanmamıştır (p<0.05) (Tablo 4).

Bilgili vd. (2012) uyku kalitesi puan ortalamasını 6.21+3.33 olarak belirlemiş olup, öğrenim durumu, gelir durumu, çocuk sahibi olma, ziyaretçi gelmesi, huzurevinde kalma süresi ve kronik hastalık varlığının uyku kalitesi ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışma yapılan araştırmayı desteklemektedir.

Tablo 4. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine sağlık sorunu olma durumunun etkisi

Uyku kalitesi	Var $\bar{X} \pm SD$	Yok $\bar{X} \pm SD$	t	p
Uykum gelmeden yatağa gitmem	2.88±0.33	2.79±0.51	1.62	0.106
Yatmadan önce yemem, içmem	2.90±0.34	2.79±0.48	2.02	0.044*
Yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim	2.20±0.81	2.45±0.73	3.08	0.002**
Gündüzleri uyumam	2.38±0.71	2.20±0.74	1.64	0.102
Gece sık sık uyanırım	1.90±0.69	1.66±0.67	2.44	0.015
Yatağım ortopedik ve rahattır	2.55±0.68	2.45±0.73	1.04	0.298
Yatak odası yeterince karanlıktır	2.38±0.71	2.20±0.74	1.64	0.102
Yatak odamın fiziki şartları kişisel ihtiyaçlarıma göre düzenlenmiştir	2.69±0.56	2.59±0.58	0.03	0.969
Her gece aynı saatte yatarım	2.35±0.56	2.37±0.55	-0.24	0.808
Her sabah normal zamanında uyanırım	2.56±0.57	2.54±0.56	0.24	0.805
Uyku saatlerim düzenlidir	2.34±0.64	2.41±0.64	-0.83	0.405
Sabah uykudan yorgun uyanıyorum	1.90±0.67	1.80±0.62	1.01	0.312
Sabah uykumu almış olarak uyanıyorum	2.19±0.66	2.12±0.63	0.70	0.481
Uykuya dalmada zorlanıyorum	1.88±0.65	1.62±0.68	2.60	0.010
Haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşıyorum	1.79±0.65	1.61±0.58	1.91	0.044*
Uykusuz olunca gündüz gergin oluyorum	1.52±0.59	1.56±0.59	-0.43	0.664

**p<0.01

*p<0.05

Sd = 248

Var N=188

Yok N=62

Yaşlı bireyin yatmadan önce aksiyon filmleri seyretmesi günlük ortalama uyku süresi ile ilişkilidir (F=3.776, p<0.05). Bu ilişki günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar arasındadır. “Geceleri sık sık uyanırım” (F=3.288, p<0.05) ve “yatak odası yeterince karanlıktır” (F=3.268, p<0.05) ifadeleri yaşlı bireyin günlük ortalama uyku süresi ile ilişkilidir. Ancak gruplar arasında farklılık saptanmamıştır. Yaşlı bireyin uykuya dalmada zorlanması günlük ortalama uyku süresi ile ilişkilidir (F=5.615, p<0.01). Yaşlı bireyin uykuya dalmada zorlanmasında hem günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 7-8 saat uyuyanlar,



hem de günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 8-9 saat uyuyanlar arasında ilişki bulunmuştur.

Sarıkaya ve Oğuz (2016) yaşlılarda akşam yatmadan önce uygulanan pasif müzikoterapinin uyku kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğunu saptamışlardır. Yücel vd. (2016) yaşlı bireylerde müziğin uyku kalitesini iyileştirmede pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermişlerdir. Çalık ve Algün (2013) uyku kalitesi ile gündüz uykululuğu arasında istatistiksel açıdan negatif yönde, zayıf, anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Yaşlılarda uyku kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki yoktur. Bununla birlikte, gündüz uykululuğunu bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkilidir. Gündüz uykululuğu yaşlılarda düşük fiziksel aktivite düzeyi nedenleri arasındadır. Fiziksel aktivite değerlendirmelerinde gündüz uykululuğunun da sorgulanması gerekmektedir (Çalık ve Algün, 2013).

Yaşlı bireyin haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşaması günlük ortalama uyku süresi ile ilişkilidir ($F=5.480, p<0.01$). Yaşlı bireyin haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşamasında hem günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 7-8 saat uyuyanlar, hem de günlük ortalama 7-8 saat uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar arasında ilişki bulunmuştur. Yaşlı bireyin uykusuz olunca gündüz gergin olması ile günlük ortalama uyku süresi ilişkilidir ($F=4.841, p<0.01$). Bu ilişki günlük ortalama 7-8 saat uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar arasındadır (Tablo 5).

Daha genç olan yetişkinlerle karşılaştırıldığında, yaşlı bireyler için toplam uyku süresinde azalma, uykuya dalma eğiliminde azalma ve gece daha fazla uyanık kalma sonucunda azalmış uyku etkinliği söz konusudur. Gece uykusu azalma ile birlikte, 24 saatlik gün boyunca, uykunun yeniden dağılımı ve gün içindeki şekerleme gibi uyku ataklarının artması söz konusudur. Yaşlı bireylerdeki akşam şekerlemesi, sabah erken uyanma ve azalmış gece uyku süresi ile birlikte seyredir. Uyku etkinliğinin azalmasını, tıbbi ve psikiyatrik hastalıklar, ilaçlar, birincil uyku hastalıkları ve döngüsel ritimdeki değişiklikler gibi birçok faktör etkiler (Keleşoğlu, 2012, 172).

Tablo 5. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine günlük ortalama uyku süresinin etkisi

Uyku kalitesi	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Scheffe
Uykum gelmeden yatağa gitmem	1.603	0.534	1.119	0.342	
Yatmadan önce yemem, içmem	2.242	0.747	1.589	0.193	
Yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim	3.627	1.209	3.776	0.011*	1-4
Gündüzleri uyumam	1.625	0.542	1.481	0.220	
Gece sık sık uyanırım	4.713	1.157	3.288	0.021*	
Yatağım ortopedik ve rahattır	0.475	0.158	0.320	0.811	
Yatak odası yeterince karanlıktır	4.986	1.662	3.268	0.022*	
Yatak odamın fiziki şartları kişisel ihtiyaçlarıma göre düzenlenmiştir	0.086	0.029	0.088	0.967	
Her gece aynı saatte yatarım	0.532	1.177	0.568	0.637	
Her sabah normal zamanında uyanırım	0.966	0.322	0.984	0.401	
Uyku saatlerim düzenlidir	1.893	0.631	1.526	0.208	
Sabah uykudan yorgun uyanıyorum	2.649	0.883	2.054	0.107	
Sabah uykumu almış olarak uyanıyorum	0.533	0.178	0.411	0.746	
Uykuya dalmada zorlanıyorum	7.236	2.412	5.615	0.001**	1-2,1-3
Haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşıyorum	6.460	2.153	5.480	0.001**	1-2, 2-4
Uykusuz olunca gündüz gergin oluyorum	4.916	1.639	4.841	0.003**	2-4

* $p<0.01$ * $p<0.05$ Sd = 3

1: 6 saat ve daha kısa

2: 7-8 saat 3: 9-10 saat

4: 11 saat ve daha uzun

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine yattıktan sonra uykuya geçme süresinin etkisi incelendiğinde yaşlı bireyin her gece aynı saatte yatması ($F=2.783, p<0.05$) ve her sabah normal zamanında uyanması ($F=3.361, p<0.05$) istatistiksel olarak önemli bulunmuştur. Ancak gruplar arasında farklılık bulunmamıştır. Yaşlı bireyin uyku saatlerinin düzenli olması ile yattıktan sonra uykuya geçme süresi arasında ilişki vardır ($F=4.538, p<0.01$). Yaşlı bireyin uyku saatlerinin düzenli olması ile hem yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler hem de yattıktan 20 dakika sonra uykuya geçenler ve yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler arasında ilişki vardır. Uykuya dalmada zorlanma yattıktan sonra uykuya geçme süresi ile ilişkilidir ($F=16.058, p<0.01$). Bu ilişki yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ile yattıktan 20 dakika sonra uykuya geçenler, yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler ve yattıktan 10 dakika sonra uykuya geçenler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler arasında saptanmıştır. Haftanın birkaç günü uyku sorunu yaşama ile yattıktan sonra uykuya geçme süresi



ilişkilidir ($F=4.132$, $p<0.01$). Haftanın birkaç günü uyku sorunu yaşama yattıktan sonra hemen uykuya geçen yaşlı bireyler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler arasında ilişki bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine yattıktan sonra uykuya geçme süresinin etkisi

Uyku kalitesi	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Scheffe
Uykum gelmeden yatağa gitmem	0.673	0.224	0.467	0.706	
Yatmadan önce yemem, içmem	2.013	0.671	1.424	0.236	
Yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim	1.012	0.337	1.020	0.384	
Gündüzleri uyumam	1.259	0.420	1.142	0.333	
Gece sık sık uyanırım	3.457	1.152	2.387	0.070	
Yatağım ortopedik ve rahattır	0.127	0.042	0.085	0.968	
Yatak odası yeterince karanlıktır	3.817	1.272	2.479	0.062	
Yatak odamın fiziki şartları kişisel ihtiyaçlarıma göre düzenlenmiştir	1.214	0.405	1.249	0.293	
Her gece aynı saatte yatarım	2.538	0.846	2.783	0.042*	
Her sabah normal zamanında uyanırım	3.208	1.069	3.361	0.019*	
Uyku saatlerim düzenlidir	5.432	1.811	4.538	0.004**	1-4, 3-4
Sabah uykudan yorgun uyanıyorum	3.251	1.084	2.535	0.057	
Sabah uykumu almış olarak uyanıyorum	3.038	1.013	2.398	0.069	
Uykuya dalmada zorlanıyorum	18.489	6.163	16.058	0.000**	1-3, 1-4, 2-4
Haftanın birkaç günü uyku ile ilgili sorun yaşıyorum	4.947	1.649	4.132	0.007**	1-4
Uykusuz olunca gündüz gergin oluyorum	2.539	0.846	2.431	0.066	

**p<0.01

*p<0.05 Sd = 3

1: Hemen

2: 10 dk. sonra

3: 20 dk. sonra

4: 30 dk. ve daha uzun

3. Sonuç ve Öneriler

Evde yaşayan yaşlı bireylerin uyku kalitesinin incelenmesi amacı ile planlanan ve yürütülen araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaşlı bireylerin yaklaşık olarak üçte biri 70-75 yaşlarında ve 76 yaşında ya da daha büyük yaşta. Yaşlı bireylerin yarısından biraz fazlası erkek yaşlı bireylerdir ve evlidir. Yaşlı bireylerin yarısından çoğu bireysel ihtiyaçlarını kendisi karşıladığını ifade etmiştir. Yaşlı bireylerinden yattıktan hemen sonra uykuya geçtiğini ifade edenler olmakla birlikte, yattıktan 10 dakika sonra, 20 dakika sonra ve 30 dakika sonra ve daha uzun sürede uykuya geçtiğini ifade eden yaşlı bireyler olduğu görülmektedir. Günlük ortalama uyku süresinin 6 saat ve daha kısa süre olduğunu ifade edenler az olup, günlük ortalama 7-8 uyuduğunu, 9-10 uyuduğunu ve 11 saat ve daha uzun süre uyuduğunu ifade eden yaşlı bireyler olduğu görülmektedir.

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine cinsiyetin etkisi incelendiğinde "yatmadan önce aksiyon filmleri seyredirim", "uyku saatlerim düzenlidir" ve "sabah uykumu almış olarak uyanıyorum" ifadelerinde kadınlar ve erkekler arasında önemli farklılık vardır. Yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlardan daha çok yatmadan önce aksiyon filmleri seyrettiği, uyku saatlerinin düzenli olduğu ve sabah uykusunu almış olarak uyandığı anlaşılmaktadır. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine medeni durumun etkisi incelendiğinde "uykum gelmeden yatağa gitmem", "her gece aynı saatte yatarım", "her sabah normal zamanında uyanırım" ve "sabah uykumu almış olarak uyanıyorum" ifadelerinde farklılık saptanmıştır. Evli yaşlı bireylerin evli olmayanlara göre uyku kalitesine daha çok dikkat ettiği görülmektedir. Yaşlı bireylerin uyku kalitesine sağlık sorunu olma durumunun etkisi incelendiğinde "yatmadan önce yemem, içmem" ifadesinde sağlık sorunu olduğunu ifade eden yaşlı bireylerin, sağlık sorunu olmadığını ifade edenlere göre yatmadan önce yemeyip, içmemeye daha çok dikkat ettikleri anlaşılmaktadır.

Yaşlı bireyin yatmadan önce aksiyon filmleri seyretmesi günlük ortalama uyku süresi ile ilişkili olup, bu ilişki günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar arasındadır. Yaşlı bireyin uykuya dalmada zorlanması günlük ortalama uyku süresi ile ilişkili olup, uykuya dalmada zorlanmasında hem günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 7-8 saat uyuyanlar, hem de günlük ortalama 6 saat ve daha kısa süre uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 8-9 saat uyuyanlar arasında ilişki bulunmuştur. Yaşlı bireyin uykusuz olunca gündüz gergin olması ile günlük ortalama uyku süresi ilişkilidir Bu ilişki günlük ortalama 7-8 saat uyuyan yaşlı bireylerle günlük ortalama 11 saat ve daha uzun süre uyuyanlar arasında belirlenmiştir.

Yaşlı bireylerin uyku kalitesine yattıktan sonra uykuya geçme süresinin etkisi incelendiğinde yaşlı bireyin uyku saatlerinin düzenli olması ile yattıktan sonra uykuya geçme süresi arasında ilişki vardır. Yaşlı



bireyin uyku saatlerinin düzenli olması ile hem yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ve yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler hem de yattıktan 20 dakika sonra uykuya geçenler ve yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler arasında ilişki vardır. Uykuya dalmada zorlanma yattıktan sonra uykuya geçme süresi ile ilişkilidir. Bu ilişki yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ile yattıktan 20 dakika sonra uykuya geçenler, yattıktan sonra hemen uykuya geçenler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler ve yattıktan 10 dakika sonra uykuya geçenler ile yattıktan 30 dakika sonra ve daha uzun süre sonra uykuya geçenler arasında saptanmıştır.

Yaşlı bireyin sağlığının sürdürülmesinde uykusu ve uyku kalitesi oldukça önemli bir yere sahiptir. Evde yaşayan yaşlı bireylerin uyku kalitesine dikkat etmesi gerekmektedir. Uyku düzeni bozulmuş yaşlı birey için yakın çevreyi düzenlemek, uyku kalitesini açısından önemlidir. Yaşlının rahatladığı ortam şekli tanımlanmalı ve bu ortamı yaşlının ev ortamında oluşturulması sağlanmalıdır.

Uyunacak ortamda ışığın azaltılması, karanlığın sağlanması, dinginlik, huzur, her gün yaklaşık aynı saatte yatağı girmek, uykuya dalınacak ortamın sessiz olması melatonin salgısını artırarak uyumayı kolaylaştırır. Yaşlı bireyin yatak odası sıcaklığının ılık, yatağının konforlu olması gibi noktalar da gözden kaçırılmamalıdır. Yaşlı bireyin gürültü duyarlılığı varsa gürültüden koruyucuların kullanılması sessizliğin sağlanmasında yardımcı olabilir. Işık duyarlılığında panjurlar indirilir. Kararıktan korku durumunda gece lambası açık bırakılır. Oda iyi havalandırılır, oda sıcaklığı gece 16-18 derecede tutulur, hafif bir yorgan yedek bulundurulur. Yaşlı bireyin yatağının rahat olmasına, yatak takımlarının temiz ve gergin olmasına, kullanılan yorgan ve battaniyenin özelliklerinin yaşlı bireyin isteğine göre olmasına özen gösterilmelidir. Oda sıcaklığı, havalandırma, odanın sessiz ve loş olması bireyin rahat uyumasını etkiler.

Uyku insan için zorunlu bir dinlenme zamanıdır. Bir gece uyumadan yaşantısını devam ettiren gençlerin bile ruhsal durumunda ve vücudunda davranış bozukluklarının görüldüğü tespit edilmiştir. Yaşlıların günde 6-8 saat uyuma ihtiyaçları vardır. Sağlıklı bir yaşantı için uyku yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Nabız, kalp atışları ve vücut ısısı azalır, organlar yenilenip kendini tamir eder. Yaşlı bireyin ihtiyaçları arasında en önemlilerinden biri uykunun sağlanmasıdır. Uykunun sağlanmasında iyi bir uyku çevresi oluşturulması uyku kalitesine önemli katkı sağlayacaktır (Arpacı, 2018;.133-135).

KAYNAKÇA

- Arpacı, F. (2017). *Yaşlı bakımının temel ilkeleri*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitapevleri.
- Bilgili, N., Kitiş, Y. ve Ayaz, S. (2012). Yaşlılarda yalnızlık, uyku kalitesi ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Geriatrics*, 15 (1), s. 81-88.
- Çalık, İ. ve Algün, C. (2013). Yaşlılarda fiziksel aktivite ve uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 24(1), s.110-117.
- Demir, Y. (2012). Uyku ve uyku ile ilgili uygulamalar. *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler*. (Ed. Fatma Akça Ay), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Dikmen, Y.D. (2015). Uyku ve uyku ile ilgili uygulamalar. *Sağlık Uygulamalarında Temel Kavramlar ve Beceriler*. (Ed. Fatma Akça Ay), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Esenyel, C. (2012). *EDİRNE huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam ve uyku kalitelerinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Tüksek Lisans Tezi, T.C. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Anabilim Dalı İç Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı, Edirne.
- Fuerst, E.V., Wolff, L. ve Weitzel, M. (1979). *Hemşireliğin temel ilkeleri*. (Çev. Robert Avery, Serap Bezmez, Mehlika Yaylalı), İkinci Baskı, İstanbul: Vehbi Koç Vakfı Yayınları. Yayın No: 2..
- Keleşoğlu, A. (2012). Yaşlılıkta Normal Uyku. *Uyku Tıbbının Esasları*, (Ed. Teofilo L.Lee-Chiong; Çev. Sadık Ardıç, Arif Keleşoğlu), Ankara: Atlas Kitapçılık.
- Sarıkaya, N.A. ve Oğuz, S. (2016). Huzurevinde kalan yaşlılarda pasif müzikoterapinin uyku kalitesine etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(2), s. 55-60.
- Yücel, Ş.Ç., Eşer, İ., Khorshid, L. ve Çelik, S. (2016). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda müziğin uyku kalitesine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13:(3), s. 3939-3950.